

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»
вибіркових компонент освітньої програми першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №3: «Внутрішня картина здоров'я».

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

План лекції:

1. Поняття внутрішньої картини здоров'я.
2. Структура внутрішньої картини здоров'я.
3. Типи внутрішньої картини здоров'я.

Рекомендована література:**Основна**

1. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К. : Центр учб. літ., 2018. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2021. 201 с.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с

Допоміжна:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження :колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Кукуруза Г.В. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В. Кукуруза, О.Е. Беляєва, С.М. Циліорик, О.О. Кирилова. *Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 32. 2017. С. 148- 157.

Текст лекції**Питання 1. Поняття внутрішньої картини здоров'я.**

Значне місце в загальній проблематиці психології здоров'я займає дослідження *внутрішньої картини здоров'я* особистості. Поняття «внутрішня картина здоров'я» виникло у психологічній та медичній науці значно пізніше, ніж поняття «внутрішня картина хвороби» (ВКХ). Розглянемо ці поняття детальніше.

Традиційно психологічні дослідження особливостей виникнення і протікання тих чи інших захворювань здійснювалися з позиції уявлень про внутрішню картину хвороби.

З точки зору О.Р.Лурія, основною формою впливу соматичного захворювання на психіку людини є психологічна реакція особистості на сам факт

захворювання і його наслідки: астенію, хворобливі відчуття і порушення загального самопочуття. *Суб'єктивно-психологічну сторону будь-якого захворювання він позначив поняттям «внутрішня картина хвороби»(ВКХ), яка характеризується формуванням у хворого певного роду почуттів, уявлень, і знань, переживань щодо свого захворювання, тобто суб'єктивним ставленням до захворювання.* Суть її полягає в інтелектуальній інтерпретації діагнозу захворювання, когнітивній оцінці її тяжкості та прогнозу і формуванню на цій основі емоційного і поведінкового патернів. *ВКХ є новоутворенням у самосвідомості хворої людини, яке виникає на певному етапі хвороби і створюється хворим на основі сукупності його відчуттів, уявлень і переживань, пов'язаних з його фізичним та психічним станом.*

Однак, як вказує Каган В.Є., не дивлячись на важливість концепції ВКХ, зміна глобальної медичної парадигми з патоцентричної на саноцентричну, перехід від медицини-патології до медицини-санології залишалися б порожнім словом, благим побажанням у відсутності методологічних обґрунтувань. *Таким обґрунтуванням стала концепція внутрішньої картини здоров'я.* Цей термін запропонував А.Б.Орлов у 1991 році вважав його скоріше лише терміном, антонімом до поняття «внутрішня картина хвороби». А концептуальні розробки ВКЗ здійснено у працях Кагана В.Є., Смірнова В.М., Резнікової Т.М.. Зокрема, Каган підкреслював, що поняття ВКХ і ВКЗ не є антонімами, між ними існує складний діалектичний взаємозв'язок.

Внутрішня картина здоров'я – це особливе ставлення особистості до власного здоров'я, яке відображається в усвідомленні його цінності й активно-позитивному прагненні до його вдосконалення.

В.О. Ананьєв розглядає ВКЗ як сукупність інтелектуальних описів здоров'я людини, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також поведінкових реакцій в умовах здоров'я. ВКЗ - це комплексне суб'єктивне уявлення людини про своє здоров'я, механізми його формування, причини погіршення, сукупність емоційних переживань у стані здоров'я, способи його підтримки та збереження.

Р. Березовська, В.О.Ананьєв відмічають, що порівняння понять «ставлення до здоров'я» та «внутрішня картина здоров'я» дозволяє розглядати їх як синонімічні.

Дослідження внутрішньої картини здоров'я має велике практичне значення. Як справедливо підкреслював В.Є.Каган, без розуміння внутрішньої картини здоров'я неможливо зрозуміти внутрішню картину хвороби.

Міркуючи про ВКЗ, Каган В.Є, ставить питання про співвіднесення понять ВКЗ та ВКХ. Зокрема на питання «чи є ВКЗ антонімом ВКХ»? він відповідає негативно. Автор констатує, що у патоцентричній медицині поняття «здоров'я» і «хвороба» є дійсно антонімами, але патоцентрична медицина і не потребує поняття про ВКЗ, їй цілком достатньо ВКХ. Однак у міру переходу до уявлень про медицину-санологію концепція ВКХ стає «тісною» й вимагає співвіднесення вже не тільки із хворобою, але і зі здоров'ям як з полюсами континууму «здоров'я – хвороба»: здоров'я і хвороба перестають тут бути ан-

тонімами, принаймні - тільки антонімами, їх відносини стають більш складними і багатозначними.

Автор вказує, що здоров'я як індивідуальна норма є мірою відхилення від фізіологічної, статистичної та індивідуальної норм. Людина - суб'єкт цієї індивідуальної норми - так чи інакше знає (уявляє собі або думає, що знає), що таке здоров'я, і співвідносить з цим свій актуальний стан. *Це цілісне уявлення «для-себе-знання» про здоров'я Каган В.Є. позначає як ВКЗ.* З його точки зору, ВКЗ і ВКХ виявляються поняттями не просто співвіднесеними, але супідрядними. ВКХ - це ВКЗ в умовах хвороби. ВКХ постає як окремий випадок ВКЗ і в змістовному плані, бо хвороба практично ніколи не сприймається і не переживається сама по собі, але завжди - у контексті життєвого шляху особистості, у співвіднесенні зі здоров'ям, як воно дано в минулому і бачиться у футуристичному досвіді особистості.

Концепція ВКЗ, що запропонована Каганом В.Є., дозволяє підійти до постановки проблеми індивідуальних ВКЗ та культури здоров'я. З одного боку, накладення, перетин, взаємодія індивідуальних ВКЗ утворюють семіотичний простір ВКЗ у груповій і у масовій свідомості, а з іншого - існуюча культура ставить певні вимоги до культури здоров'я і позначається на побудові індивідуальних ВКЗ.

Питання 2. Структура внутрішньої картини здоров'я.

Традиційна (перша) модель внутрішньої картини здоров'я включає три структурні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий.

Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я у життєдіяльності, знання основних показників, які впливають як на стан здоров'я (як негативно, так і позитивно); ці знання проявляються у суб'єктивних або міфологізованих умовиводах, думках, переконаннях.

Емоційний компонент відображає комплекс переживань і почуттів людини, які пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, зумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття.

Мотиваційно-поведінковий компонент визначає особливості мотивації до ведення здорового способу життя, характеризує особливості поведінки в разі погіршення здоров'я, зусилля, прагнення, конкретні дії людини, спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я.

З точки зору В.О. Ананьєва внутрішня картина здоров'я включає в себе **чотири взаємопов'язані структурні компоненти**: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий.

- ✓ *ціннісно-мотиваційний компонент* - аксіологічна сторона ВКЗ, цінність і значущість здоров'я для людини;
- ✓ *когнітивний компонент* - раціональна сторона, являє собою сукупність уявлень, умовиводів, міркувань про причини, зміст, способи збереження, зміцнення, підтримання та розвитку здоров'я;

- ✓ *емоційний компонент* - чуттєва сторона, що включає в себе переживання здорового самопочуття, на основі комплексу відчуттів, які формують емоційний фон, а також різні види емоційного реагування на здоров'я;
- ✓ *поведінковий компонент* - моторно-вольова сторона, яка являє собою конкретні дії здорової людини, її зусилля, спрямовані на збереження і підтримку свого здоров'я.

О.В.Васильєва більш детально розкриває зміст *раціональної сторони* ВКЗ. На її думку, раціональна сторона містить уявлення про здоров'я, які відносяться до сутнісних характеристик людини: біологічної (конституційної), психологічної (характерологічної), соціальної (особистісної). Авторка вказує, що на перший погляд перелік цих характеристик робить ВКЗ позапсихологічною категорією. Однак, все ж таки головною особливістю внутрішньої картини здоров'я є її опора на самосвідомість людини, на інтрапсихічні та особистісні здібності.

У структурі внутрішньої картини здоров'я Н.Д.Творогова виділяє ще *сенситивну сторону*. Авторка підкреслює, що зазвичай людина має ресурси фіксувати, усвідомлювати як сигнали благополуччя, так і сигнали нездоров'я, що йдуть від свого тіла і з боку своєї психіки. Саме ці сигнали складають сенситивну сторону ВКЗ.

Питання 3. Типи внутрішньої картини здоров'я.

Внутрішні картини здоров'я розрізняються рівнем сформованості та ступенем усвідомленості. Так, напр., люди з різним типом міжпівкульної асиметрії мозку - правші, лівші, амбідекстри - за даними О. Д. Хомської, характеризуються своїми особливостями ВКЗ. Люди, що відрізняються більш диференційованою, структурованою та ієрархизованою ВКЗ менш схильні до захворювань, швидше одужують, а також, активніше використовують медичну допомогу, бо мають ясну цінність здоров'я, що підпорядкована певному особистому мотиву (ам).

На думку О.С.Васильєвої, відмінними рисами ВКЗ є множинність і рухливість її елементів, а також існування конкуруючих моделей. Окремі комплекси і елементи ВКЗ можуть гаснути і знову виникати, витіснятися, замінюватися, перебудовуватися або перебувати у латентному стані, в результаті чого ВКЗ стає інертною або рухомою, повною або редукованою. Модель ВКЗ багатогранна за своїми параметрами, і в цьому багатовимірному просторі різні елементи ВКЗ можуть бути пов'язані як жорсткими, так і гнучкими ланками. Тому, на думку авторки, при аналізі структури ВКЗ важливо не тільки визначати її елементи, але й диференціювати їх.

Існують і більш спеціалізовані поняття в межах концепції ВКЗ. Зокрема, Тагільцева А.В. вводить поняття «внутрішня картина сексуального здоров'я» й обґрунтовує його необхідність і виправданість, бо на сьогодні сексуальне здоров'я розглядається як самостійне поняття, що описує стан фізичного, емоційного, душевного і соціального благополуччя, пов'язаний із сек-

суальністю, а не просто відсутність розладів, дисфункцій або хвороб. Цей стан, включає соматичний, психічний, соціальний компоненти, але не тотожний соматичному, психічному або соціальному здоров'ю.

Внутрішня картина здоров'я - складова частина самосвідомості особистості. Усвідомлене ставлення особистості до своїх потреб, здібностей, уподобань, мотивів поведінки, переживань і думок не представляється можливим без уваги до свого здоров'я. Уявлення людини про свій психофізіологічний стан відбивається в різних формах її ставлення до свого здоров'я, зокрема у вигляді:

- ✓ адекватного ставлення,
- ✓ зневаги до свого здоров'я,
- ✓ підвищеної уваги (іноді аж до фанатизму).

У дослідженні О.В.Васильєвої, де вибірку склали студенти, було виділено вісім **типів внутрішньої картини здоров'я**:

1. *«Ідеальний» тип*, цілісне уявлення, повна реалізація можливостей. При даному типі здоров'я розуміється як можливість і умова максимальної реалізації всіх можливостей людини: фізичних, духовних, соціальних і особистісних. У цих осіб здоров'я пов'язується з високою соціальною активністю, енергійністю, діловими якостями.

2. *Здоров'я як стан повного фізичного благополуччя.* У межах даного типу здоров'я розуміється, визначається і відчувається як «відсутність хвороб» та асоціюється з гарним зовнішнім виглядом, красою, правильним харчуванням, повним фізичним комфортом, матеріальним благополуччям. А звідси - здоров'я треба берегти, не витрачати. В межах даного типу існують два протилежних переконання: а) здоров'я не можна купити, воно дається від народження і зменшується у процесі життя. При цьому його можна зберегти довше, якщо виконувати спеціальні заходи. б) здоров'я залежить від матеріального стану людини, тобто визначається якістю життя; здоров'я є зовнішнім атрибутом матеріального благополуччя.

3. *Здоров'я як умова максимальної реалізації фізичних можливостей людини.* В межах цього типу здоров'я асоціюється з активністю, силою, енергійністю, працездатністю, спортом, активним образом життя. Тобто, ресурси здоров'я можуть нарощуватися, укріплятися, посилюватися у постійних фізичних тренуваннях.

4. *Здоров'я як стан повного соціального благополуччя.* В межах цього типу здоров'я пов'язується, насамперед, із соціальним визнанням і асоціюється не тільки з сексуальністю, гарним зовнішнім виглядом, можливістю мати здорових нащадків, а і з матеріальною забезпеченістю, гнучкістю, витривалістю, компетентністю, успішністю, престижністю. Тобто, здоров'я — це один з параметрів соціального успіху і престижу.

5. *«Реалізація соціальних можливостей».* В межах цього типу здоров'я інтерпретується як умова реалізації соціальних устремлінь. Здоров'я як цінність у цих людей знаходиться на останньому місці, а здоровий спосіб життя інтерпретується як нормальні відносини у сім'ї, у колективі, відкри-

тість, гарні відносини з оточуючими, соціальне визнання. Такі люди займаються командними видами спорту, люблять групові тренування тощо.

6. *Здоров'я як стан повного душевного благополуччя (внутрішньої гармонії).* Здоров'я розуміється як емоційна стабільність, урівноваженість, спокійне життя, життя у згоді із самим собою та оточуючими. Збереження спокою і стабільності у світі, що змінюється, є пріоритетною метою.

7. *Здоров'я як умова максимальної реалізації духовних можливостей.* Здоров'я асоціюється з мораллю, виконанням обов'язком, чистою совістю, реалізацією свого призначення, розкриттям людської місії. Здоров'я розглядається як умова досягнення людиною особистісного росту, духовного самовизначення. Здоровий спосіб життя розуміється як зайняття духовними практиками, нетрадиційною медициною тощо.

8. *Дифузний або несформований тип.* Уявлення про здоров'я характеризуються протиріччями, фрагментарністю, коли захоплення модними дієтами та психопрактиками поєднується із шкідливими звичками, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя поєднується з твердою переконливістю про неможливість здорового способу життя для себе особисто.

Для підтримки оптимальної ВКЗ особистість вимушена здійснювати ті чи інші дії в напрямку підтримки свого здоров'я, використовувати свої ресурси. Будуть ці дії нею вчинятися чи ні, залежить не тільки від ВКЗ, але і від (К. Томпсон): зовнішньої нормативної системи (значущі інші, референтна група, вплив громади, загальні соціальні норми), нормативних уявлень самої особистості, її мотивації діяти у відповідності зі своїми нормативними уявленнями, її загального уявлення про життя, про себе, її рівня самоповаги, знання про дії на благо свого здоров'я, усвідомлення своїх мотивів і емоційних станів, витрат і компенсацій за вчинення тих чи інших дій, уміння діяти в напрямку свого здоров'я, наявності саногенних навичок.

Доведено, що люди, які відчують джерело сили всередині себе (інтерналі), хворіють рідше, ніж ті, хто бачить джерело сили в інших людях.

Говорячи про *основну функцію внутрішньої картини здоров'я* І. Цветкова вказує на **регуляцію** діяльності та поведінки індивіда, спрямованих на підтримку здоров'я і протистояння хворобі.

Для здійснення *регулюючої функції* внутрішня картина здоров'я повинна носити несуперечливий характер.